

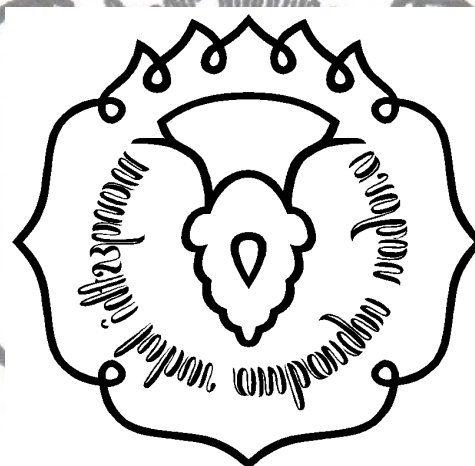
[perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id)

[digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id)

**PERBEDAAN *BURNOUT* DITINJAU DARI DUKUNGAN SOSIAL PADA  
ATLET *WOMEN'S NATIONAL BASKETBALL LEAGUE* (WNBL)  
INDONESIA**

**SKRIPSI**

Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Program Pendidikan Strata 1 Psikologi



Oleh :

**Yenny Rianto**

**G 0108023**

**Pembimbing :**

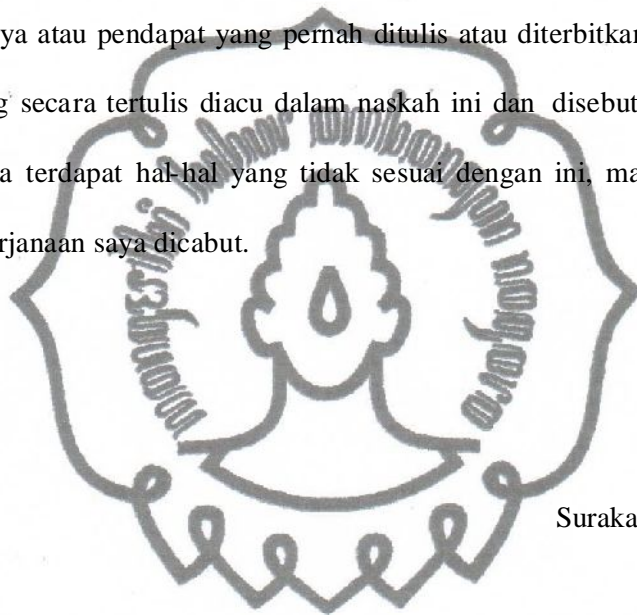
- 1. Drs. Hardjono, M. Si.**
- 2. Nugraha Arif Karyanta, S. Psi., M. Psi.**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**  
*commit to user*  
**2013**

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



Surakarta, Juni 2013

Yenny Rianto

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan Judul : **Perbedaan *Burnout* Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia**

Nama Peneliti : Yenny Rianto  
NIM : G0108023  
Tahun : 2008

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan pembimbing dan penguji skripsi Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta, pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 14 Mei 2013

Pembimbing I



Drs. Hardjono, M. Si.  
NIP. 195901191989031002

Pembimbing II



Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 197603232005011002

Koordinator Skripsi



Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi.  
NIP 197608172005012002

*commit to user*

**HALAMAN PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul:

**Perbedaan *Burnout* Ditinjau dari Dukungan Sosial pada  
Atlet *Women's National Basketball League (WNBL)* Indonesia****Yenny Rianto, G 0108023, Tahun 2013**

Telah diuji dan disahkan oleh pembimbing dan penguji skripsi

Prodi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta pada:

Hari : SelasaTanggal : 14 Mei 2013**Pembimbing I**

Drs Hardjono, M.Si.

NIP 195901191989031002

**Pembimbing II**

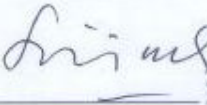
Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi.

NIP 197603232005011002

**Penguji I**

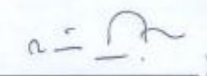
Dra. Suci Murti Karini, M.Si.

NIP 1954052701980032001

**Penguji II**

Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi.

NIP 197608172005012002

Surakarta, **07 JUN 2013**Drs Hardjono, M.Si.  
NIP. 195901191989031002

Koordinator skripsi,

Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi.  
NIP. 197608172005012002

### ***MOTTO***

*I hated every minute of training, but I said: “Don’t quit, suffer now, and live the rest of your life as a CHAMPION”.*

(Muhammad Ali)

Tuhan menaruhmu di tempatmu yang sekarang, bukan karena kebetulan. Orang yang hebat tidak dihasilkan melalui kemudahan, kesenangan, dan kenyamanan. Mereka dibentuk melalui kesukaran, tantangan, dan air mata.

(Dahlan Iskan)

*commit to user*

## PERSEMBAHAN



*Karya ini dipersembahkan kepada :*

1. Papa, Mama, dan Saudara-saudaraku Denny Rianto, Ronny Rianto, Donny Rianto tercinta yang di setiap doa dan senyum kalian selalu memberikan semangat untukku agar pantang menyerah menyelesaikan karya ini.
2. Keluarga Sritex Dragons yang memberikan motivasi serta pelajaran hidup yang sangat berharga.
3. Sahabat-sahabatku yang selalu memberikan warna-warni dalam kehidupanku.
4. Almamaterku.

*commit to user*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak lepas dari dukungan, bantuan, bimbingan, dan dorongan semua pihak. Oleh karena itu, penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Zainal Arifin Adnan, dr., Sp. PD-KR-FINASIM selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Bapak Drs. Hardjono, M.Si., selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret dan selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, dan masukan yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Bapak Nugraha Arif Karyanta, S.Psi., M.Psi., selaku pembimbing pendamping, yang telah meluangkan waktu untuk memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Dra. Suci Murti Karini, M.Si., selaku penguji I yang telah bersedia memberikan saran dan kritik bagi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Rin Widya Agustin, S.Psi., M.Psi., selaku Koordinator Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta dan selaku penguji II yang telah bersedia memberikan saran serta kritik bagi kesempurnaan penulisan skripsi ini.

*commit to user*



6. Seluruh staf pengajar Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang telah memberikan banyak bekal.
7. Seluruh staf tata usaha dan staf perpustakaan Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret yang telah membantu kelancaran studi penulis.
8. Atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia selaku subjek penelitian, yang telah bersedia membantu dalam pengumpulan data penelitian.
9. Sahabatku Sri Handayani, yang telah banyak membantu meluangkan waktu dalam diskusi mengerjakan karya ini dan selalu memberikan dukungan.
10. Saudara-saudaraku sritex dragon: Cindy, Rani, Dyah, Lusi, Vira, Ayen, Yulindawati, Jenny, Devi, Catryn, Tania, Lamia, Lopy, Dida, Citra, Nikky yang selalu memberikan kasih sayang, motivasi, nasihat, dan pelajaran hidup berharga.
11. Keluarga Sritex Dragon yang telah membantu memberikan motivasi dan semangat juang dalam mencapai prestasi.
12. Bapak Halim Sugiharto, Bapak Lukminto, Bapak Alim Susanto, Ibu Megawati Budiyono dan seluruh manajemen Sritex Dragon yang telah membantu dan memberikan kesempatan untuk meraih prestasi.
13. Seluruh teman-teman mahasiswa Program Studi Psikologi FK UNS atas bantuan, semangat, dan dukungannya selama ini.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan karunia yang melimpah kepada kita semua dan semoga karya ini bermanfaat bagi pembaca. Amin.

Surakarta, Juni 2013

*commit to user*

Penulis



**Perbedaan *Burnout* Ditinjau dari Dukungan Sosial  
pada Atlet *Women's National Basketball League*  
(WNBL) Indonesia**

**Yenny Rianto**

Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret

**ABSTRAK**

*Burnout* merupakan suatu keadaan kelelahan fisik, emosional, depersonalisasi, dan rendahnya penghargaan terhadap diri sendiri yang terjadi karena stres yang diderita dalam jangka waktu yang lama, dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi dalam lingkungan klub. Seorang atlet rentan terhadap *burnout* karena atlet selalu berorientasi pada prestasi, berkomitmen tinggi, dan stres karena banyaknya tuntutan dari lingkungan klub. Untuk mengurangi terjadinya *burnout* pada atlet, maka diperlukan pemberian dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan *burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia.

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia dengan jumlah sampel 60 responden. Penelitian ini menggunakan seluruh populasi sebagai sampel karena terbatasnya jumlah sampel. *Burnout* diukur dengan *Maslach Burnout Inventory* (MBI) dengan nilai *cronbach alfa* sebesar 0,908 dan dengan rentang validitas ( $r$  hitung) 0,337 – 0,836 diatas nilai  $r$  tabel sedangkan skala dukungan sosial dengan nilai *cronbach alfa* sebesar 0,938 dan dengan validitas ( $r$  hitung) 0,313 – 0,780 diatas nilai  $r$  tabel. Analisis data menggunakan teknik analisis varians satu jalur.

Hasil analisis varians satu jalur untuk *burnout* ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia, diperoleh  $F$  hitung  $>$   $F$  tabel ( $34,703 > 3,159$ ) dengan  $p$ -value  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti hipotesis alternatif diterima, terdapat perbedaan *burnout* yang signifikansi ditinjau dari dukungan sosial pada atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia. Hasil analisis deskriptif menunjukkan adanya perbedaan rata-rata *burnout* ditinjau dari dukungan sosial. Perbedaan tersebut terlihat pada dukungan sosial rendah yang mempunyai rerata *burnout* paling tinggi dibandingkan dengan rerata *burnout* pada dukungan sosial sedang dan tinggi.

**Kata kunci:** *burnout*, dukungan sosial, atlet *Women's National Basketball League* (WNBL) Indonesia.

***Differences of Burnout Viewed from Social Support  
on Women's National Basketball League Athlete (WNBL) Indonesian***

**Yenny Rianto**

*Psychology Department, Faculty of Medicine Sebelas Maret University Surakarta*

**ABSTRACT**

*Burnout is a condition of physically and emotionally exhausted, depersonalization and lack of self-esteem as a result of long term stress, on an highly emotionally involving club environment. As an athlete, it is easier to experience burnout because athlete is an achievement oriented and highly commitment person that lead to stress because of club environment demand. To reduce burnout for an athlete, we need to gave them social support. The aim of this study was to know the difference of burn out studied from social support on Indonesian WNBL athlete.*

*The population was 60 respondents of Indonesian WNBL athlete. This study used all population as sample because of lack of sample. Burnout measured by Maslach Burnout Inventory (MBI) with a cronbach alpha value of 0,908 and validity value (r count) 0,337 – 0,836 higher than r tabel while the social support scale with a cronbach alpha value of 0,938 and validity value (r count) 0,313 – 0,780 higher than r tabel. Data analysis used One way anova analysis techniques.*

*One way anova analysis result of burnout viewed from social support on Indonesian WNBL athlete showed  $F_{\text{count}} > F_{\text{table}}$  ( $34.703 > 3.159$ ) with the p-value  $0.000 < 0.05$ . It meant that the hypothesis was accepted, there were significant differences in burnout viewed from social support on Indonesian WNBL athlete. The results of descriptive analysis showed a mean difference of burnout viewed from social support. The difference was noticeable at low social support had the highest mean burnout compared with the average of the medium and high social support.*

**Keyword:** *burnout, social support, Indonesian WNBL athlete.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>HALAMAN PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO</b> .....	v
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vii
<b>ABSTRAK</b> .....	ix
<b>ABSTRACT</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xvii

## **BAB I PENDAHULUAN**

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10

## **BAB II LANDASAN TEORI**

### **A. *Women's National Basketball League (WNBL) Indonesia***

1. Pengertian Atlet <i>Women's National Basketball League</i> (WNBL) Indonesia.....	11
--	----

*commit to user*

2. Profil <i>Women's National Basketball League</i> (WNBL)	
Indonesia.....	12
3. Tujuan Program Latihan pada Atlet <i>Women's National Basketball League</i> (WNBL) Indonesia.....	14
4. Aspek-aspek Latihan.....	15
<b>B. <i>Burnout</i></b>	
1. Pengertian <i>Burnout</i> .....	17
2. Gejala-gejala <i>Burnout</i> .....	19
3. Aspek-aspek <i>Burnout</i> .....	25
4. Tahapan-tahapan <i>Burnout</i> .....	28
5. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Burnout</i> .....	30
<b>C. Dukungan Sosial</b>	
1. Pengertian Dukungan Sosial .....	39
2. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial .....	40
3. Sumber Dukungan Sosial .....	46
4. Fungsi Dukungan Sosial .....	46
5. Struktur Dukungan Sosial .....	50
D. Perbedaan <i>Burnout</i> Ditinjau dari Dukungan Sosial pada Atlet.....	51
E. Kerangka Pemikiran .....	54
F. Hipotesis .....	54

### BAB III METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian .....	55
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	55
1. <i>Burnout</i> .....	55
2. Dukungan sosial .....	55
C. Populasi dan Sampel .....	56
1. Populasi .....	56
2. Sampel .....	57
D. Teknik Pengumpulan Data .....	57
1. Skala <i>Burnout</i> .....	58
2. Skala Dukungan Sosial .....	59
E. Validitas dan Reliabilitas .....	60
1. Uji Validitas .....	60
2. Uji Reliabilitas .....	61
F. Teknik Analisis Data .....	61

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan Penelitian	
1. Orientasi Kancan Penelitian.....	63
2. Persiapan Alat Ukur.....	64
B. Pelaksanaan Penelitian	
1. Penentuan Sampel Penelitian.....	65
2. Pelaksanaan Uji - Coba.....	66
3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	67

*commit to user*

4. Pengumpulan Data Penelitian.....	69
5. Pelaksanaan Skoring.....	70
C. Hasil Analisis Data Penelitian	
1. Hasil Analisis Deskriptif.....	71
a. Kategorisasi Skala <i>Burnout</i> .....	73
b. Kategorisasi Skala Dukungan Sosial.....	75
c. <i>Burnout</i> Ditinjau dari Dukungan Sosial.....	76
2. Hasil Uji Asumsi.....	77
a. Uji Normalitas.....	77
b. Uji Homogenitas.....	79
3. Hasil Uji Hipotesis.....	79
D. Pembahasan.....	83
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	88
B. Saran.....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>92</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Struktur Dukungan Sosial Menurut Orford.....	51
Tabel 2. Penilaian Pernyataan <i>Favourable</i> dan Pertanyaan <i>Unfavourable</i> ...	58
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala <i>Burnout</i> .....	58
Tabel 4. <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial .....	59
Tabel 5. Sebaran Aitem Skala <i>Burnout</i> Setelah Uji - Coba.....	68
Tabel 6. Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial Setelah Uji - Coba.....	69
Tabel 7. Statistik Deskriptif.....	72
Tabel 8. Deskripsi Data Penelitian.....	72
Tabel 9. Norma Kategori Skor Subjek.....	73
Tabel 10. Hasil Pengkategorian <i>Burnout</i> .....	74
Tabel 11. Hasil Pengkategorian Dukungan Sosial.....	75
Tabel 12. Statistik Deskriptif <i>Burnout</i> Ditinjau dari Dukungan Sosial.....	76
Tabel 13. Rincian Mean <i>Burnout</i> Ditinjau dari Dukungan Sosial.....	77
Tabel 14. Uji Normalitas.....	78
Tabel 15. Hasil Uji Homogenitas.....	79
Tabel 16. Uji Hipotesis ANOVA <i>Burnout</i> Ditinjau dari Dukungan Sosial	80
Tabel 17. Uji <i>Post Hoc</i> .....	81
Tabel 18. <i>Homogeneous Subsets</i> .....	83



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Proses <i>Burnout</i> (Kaitan <i>Stress</i> , <i>Strain</i> , Dan <i>Coping</i> ) .....	29
Gambar 2. Kerangka Pemikiran Perbedaan <i>Burnout</i> Ditinjau dari Dukungan Sosial....	54



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Alat Ukur Penelitian.....	93
1. Skala <i>Burnout</i> .....	96
2. Skala Dukungan Sosial.....	97
Lampiran B. Data Penelitian Alat Ukur Penelitian.....	99
1. Data Penelitian Skala <i>Burnout</i> .....	100
2. Data Penelitian Skala Dukungan Sosial.....	103
Lampiran C. Uji Validitas dan Reliabilitas Aitem Skala Penelitian.....	106
1. Skala <i>Burnout</i> .....	107
2. Skala Dukungan Sosial.....	109
Lampiran D. Analisis Data Penelitian.....	112
1. Hasil Uji Normalitas.....	113
2. Hasil Uji Homogenitas.....	113
3. Hasil Deskriptif Statistik.....	114
4. Hasil Uji <i>One Way Anova</i> .....	114
5. Perhitungan Kategorisasi.....	115
Lampiran E. Surat Ijin dan Surat Keterangan Penelitian.....	116
1. Surat Permohonan Ijin Penelitian Prodi Psikologi FK UNS	
2. Surat Tanda Bukti Penelitian dari WNBL	

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu unsur yang berpengaruh dalam kehidupan manusia dan ikut berperan dalam mengharumkan nama bangsa, baik melalui kompetisi di tingkat nasional maupun internasional. Setiap bangsa di seluruh dunia berlomba-lomba menciptakan prestasi dalam kegiatan olahraga, karena prestasi olahraga yang baik akan meningkatkan citra bangsa di dunia internasional. Seiring dengan arus globalisasi yang terus mengalir, *gender* memberikan dukungan kuat pada wanita untuk masuk dalam bidang yang sudah dianggap maskulin itu. Selain itu, meningkatnya kesadaran akan perlunya kesehatan dan kebugaran jasmani mendorong para wanita untuk ambil bagian dalam berbagai bentuk aktivitas jasmani, termasuk olahraga.

Bell (2007) menyebutkan bahwa pertandingan olahraga yang dilakukan wanita di Amerika terjadi setelah adanya revolusi jerman tahun 1849, pada awal 1900 *Committee on Women's Athletics* (CWA) dan *the American Physical Education Association* (APEA) mendukung program partisipasi yang luas bagi perempuan, kemudian tahun 1920 terjadi pertentangan yang berakibat pada berakhirnya partisipasi wanita dalam olahraga dan tahun 1950 muncul *trend* yang memulai kembali keterlibatan wanita dalam olahraga.

*commit to user*